

ACT4LIFE de podcast

aflevering 3:

KAT & OLIFANT IN ACTIE ZIJN EN STIL STAAN



AUTONOME ZENUWSTELSEL

Gedrag betekent, beweging. Je lichaam is voortdurend bezig zich aan te passen aan wat er gebeurt als belangrijk overlevingsmechanisme. Een belangrijk deel daarvan wordt geregeld door het autonome zenuwstelsel (ANS).

De sympathische tak daarvan helpt je lichaam om in actie te komen. De andere - parasympathische - tak ondersteunt juist rust, herstel en vertering.

Binnen ACT4life geven we die twee kanten een gezicht, Kat en Olifant. Ze zijn samen altijd 'aan', maar de één is wel een stuk dominanter steeds dan de ander.
En, de kat maakt plaats voor de olifant - je moet actief afremmen om stil te kunnen komen staan.

KAT

Kat staat symbool voor de activatie van je lichaam, wat ook impact heeft op de werking van je brein en aandacht, je bent alert, hebt een hyperfocus of bent juist snel afgeleid, denkt snel en veel na en legt veel associaties.

In je lichaam merk je onrust omdat je hartslag omhoog gaat, je ademhaling versnelt, je spieren maken zich klaar voor actie. Handig bij gevaar - het wordt niet voor niets de *fight or flight* reactie genoemd. Maar hier kun je óók *fun en focus* bij noemen, je kunt erdoor ook presteren, je aandacht inzoomen, spelen, ontdekken of ergens enthousiast en nieuwsgierig op afgaan.

Met de kat kun je in actie komen om dat te doen wat nodig en goed is voor jou.

OLIFANT

De olifant staat symbool voor het tot rust komen van je lichaam, want uiteraard ook weer zijn uitwerking heeft op je brein, je kunt je concentratie lang volhouden, je aandacht is rustig en je kunt stilstaan bij alles wat er in en om je heen gebeurt en het verwerken.

In je lijf wordt het namelijk kalmer, je spieren ontspannen, je hartslag wordt rustiger, je ademt lager en trager en je gaat gapen of zuchten. Je voelt je slaperig, zwaar, loom of misschien zelfs verveeld.

Alles komt tot rust om te kunnen herstellen en je batterij weer op te laden. Behalve je darmen, die worden juist actief. Verteren gaat niet alleen maar over je eten, maar ook over de ervaringen die je hebt gehad.

VRAAG VOOR DE LUISTERAAR:

Sta de komende tijd eens stil, wanneer je lichaam wat zakt en je "hèhè" zegt.

Wat moest er allemaal gebeuren vóór~~dat~~ je jezelf dat toestond?
En.. kun je die "hè hè" misschien al eens zeggen, terwijl de afwas er nog staat?

ACCEPTATIE

"Geef het gevecht met gedoe op", "Laat los", "Sta open voor al je ervaringen" en "Omarm je vervelende gedachten".
Mooie woorden - maar ook heel abstract. Want wat **doe** je dan eigenlijk?

Acceptatie is niet alleen een cognitief proces. Ook je lichaam doet mee. Olifant en Kat komen met elkaar in balans, je lijf kan zakken en uitademen, terwijl je tegelijkertijd wakker, nieuwsgierig en in beweging blijft. Je lichaam blijft flexibel en je aandacht kan bij wat er gebeurt blijven, zonder zich er helemaal in vast te zetten.

Acceptatie is daarmee geen toestand waarin je terechtkomt. Het is een proces – eigenlijk een werkwoord. Je merkt op wat er is, blijft erbij, neemt het mee en kunt van daaruit weer verder bewegen.